

月に1度

自分と向き合う

ストレスケア法

自分自身を振り返り、ストレスの原因を探し、その緩和方法を見つけます。
 いろんな角度から、自分にあったストレスケア法を見つけませんか？

	日 程	内 容
第1回	5/20	「メンタルタフネス（心の強さ）」を高める 自分の強みと、自分の心を強くする方法を見つける。（物事の捉え方チェック）
第2回	6/17	「自分を癒すカラーセラピー」 自分をホッとさせる色、笑顔になる色を感じる。
第3回	7/15	「怒りのマネジメント」 怒りに正しく対処する技術を身につける。
第4回	8/26	「マインドフルネスと塗り絵（コロリアージュ）」 マインドフルネスと塗り絵で、夏の心の疲れを軽くする。
第5回	9/16	「夢の貼り絵」（ドリーム・コラージュ）」で楽しみプランニング ちょっと先の楽しみは元気の素。自分で自分の楽しみをつくる。

日時

平成29年 5月20日（土）～9月16日（土）

概ね毎月第3土曜日 8月のみ第4土曜日

（全5回）13時00分～15時30分

対象

北九州市内に在住か勤務の方

定員

先着 15名

費用

1,000円（受講料 無料 教材費1,000円）

講師

臨床心理士・キャリアカウンセラー

OFFICE SHINKAI 代表 新開 よしこ 氏

申込

3月18日（土）

朝9:00から電話または来館にて先着順

託児

1歳以上就学前まで、要予約 1回300円

お申込み・お問い合わせ

レディスやはた

北九州市立西部勤労婦人センター

〒805-0059 北九州市八幡東区尾倉二丁目6-6

TEL 093-661-1122 FAX 093-661-2714

ホームページ <http://kinroufujin-kitakyu.jp/yahata/>